

THE EFFECT OF BALLNASTIC TRAINING ON DRIBBLING SKILLS IN WONER SOCCER SOCCER PLAYERS 2012 AGE GROUP OF 15 YEARS PEKANBARU

Restu Yendri Syaputra¹, Ardiah Juita², Aref Vai³

email: restu.yendri5184@student.unri.ac.id¹, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id²,

aref.vai@lecturer.unri.ac.id³

Phone Number: 082284258633

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is that the players lack the ability to dribble both in training sessions and in matches. Foot contact when dribbling is not right so the ball is out of control. The distance between the player and the ball is too far so that it is easy for the opponent to grab it. Incorrect body position when dribbling the ball. When dribbling the ball, the position of the foot and the movement that looks still stiff so that it is less than perfect when dribbling the ball. When dribbling the ball cannot change direction quickly when passing the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of Ballnastic training on dribbling skills in Woner 2012 soccer school players in the 15-year-old Pekanbaru age group. The method used in this research is the experimental method. The research design carried out in this study was "one group pretest-posttest design". The population in this study was the 2012 Woner football school age group of 15 years, totaling 20 people. The sampling technique is using a total sampling technique where the entire population is used as a sample of 20 people. The instrument in this study was the dribbling test. The data obtained as a result of the research is quality data through tests before and after giving the Ballnastic training treatment. The conclusion in this study was that there was an effect of Ballnastic training on dribbling skills in the Woner 2012 Soccer School players in the 15-year-old Pekanbaru age group with the result ($t_{count} 7.94 > t_{table} 1.792$).*

Key Words: *Ballnastic, Dribbling Skills*

**PENGARUH LATIHAN *BALLNASTIC* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA WONER 2012
KELOMPOK USIA 15 TAHUN PEKANBARU**

Restu Yendri Syaputra¹, Ardiah Juita², Aref Vai³

email: restu.yendri5184@student.unri.ac.id¹, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id²,
aref.vai@lecturer.unri.ac.id³

Nomor Handphone: 082284258633

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini yaitu pemain kurang dalam kemampuan menggiring bola baik itu dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Perkenaan kaki saat menggiring bola tidak tepat sehingga bola tidak terkontrol. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh sehingga mudah direbut lawan. Kesalahan posisi badan saat menggiring bola. Pada saat menggiring bola posisi kaki dan gerakan yang terlihat masih kaku sehingga kurang sempurna ketika menggiring bola. Saat menggiring bola tidak dapat merubah arah dengan cepat saat melewati lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ballnastic* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *total sampling* dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes menggiring bola (*dribbling*). Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Ballnastic*. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Ballnastic* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun Pekanbaru dengan hasil ($t_{hitung} 7,94 > t_{tabel} 1,792$).

Kata kunci: *Ballnastic*, Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan berkelanjutan akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan citra suatu daerah atau bangsa. Salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya pada event-event Nasional dan Internasional adalah sepak bola.

Permainan sepakbola memang telah terkenal di seluruh dunia hingga dijadikan sebagai ajang pertandingan mulai dari tingkat nasional hingga tingkat internasional. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik dan handal harus menguasai empat aspek latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Adapun empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama menurut Harsono (2017:39) adalah bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat aspek yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental. Untuk melakukan permainan sepakbola, seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepakbola tidak akan tercapai. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2015, 31-57) beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepak bola, yaitu: 1. Operan (*passing*), 2. Sundulan (*heading*), 3. Menggiring Bola (*Dribbling*), 4. *Shooting*, 5. Tendangan (*kicking*), 6. Menjebak bola (*trapping*), 7. Menerima bola (*receiving*), 8. Mengontrol bola (*control*).

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik menggiring bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Menurut Zidane muhdhor al-hadiqie (2015:37) *Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Robert koger (2008: 51) menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di Sekolah sepakbola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun Pekanbaru terdapat adanya kesalahan dalam menggiring bola seperti; 1) perkenaan kaki saat menggiring bola tidak tepat sehingga bola tidak terkontrol. 2) Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh sehingga mudah direbut lawan. 3) kesalahan posisi badan saat menggiring bola. 4) pada saat menggiring bola posisi kaki dan gerakan yang terlihat masih kaku sehingga kurang sempurna ketika menggiring bola. 5) saat menggiring bola tidak dapat merubah arah dengan cepat saat melewati lawan. Dengan penjelasan diatas, maka peneliti menemukan masalah pada tim Sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun yaitu pemain sering melakukan kesalahan-kesalahan pada saat melakukan menggiring bola (*dribbling*).

Untuk menyikapi hal tersebut maka terdapat bentuk latihan yang diharapkan dapat meminimalisir permasalahan dilapangan, yaitu dengan latihan *ballnastic* dengan menggunakan permainan kotak telepon. Tom Fleck dan Ron Quinn (2002:35) *Ballnastic* adalah rangkaian latihan pengembangan kemampuantubuh dan bola. Latihan ini dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menantang selain itu latihan ini juga belum pernah diterapkan pada pemain Sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun Pekanbaru.

Maka dari itu, peneliti ingin melihat lebih jauh tentang pelaksanaan latihan *ballnastic*. Untuk itu peneliti mengambil judul **“Pengaruh latihan *Ballnastic* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest design*”. Tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepak bola Woner Jl. Belimbing, Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret 2022 sampai dengan bulan Desember 2022, sementara untuk proses latihan itu sendiri diberikan dari tanggal 5 Maret 2022 sampai dengan 12 April 2022 selama 18 kali pertemuan dengan 1 kali *pretest*, 16 kali latihan dan 1 kali *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *total sampling* dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. . Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes menggiring bola (*dribbling*) untuk mengetahui nilai keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Setelah itu uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *lilifors*. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t.

HASIL PENELITIAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 20 sampel dengan menggunakan instrumen tes menggiring bola (*dribbling*) untuk mengetahui seberapa baik keterampilan hasil menggiring bola pemain sekolah sepak bola Woner 2012 pada kelompok usia 15 tahun dengan metode latihan *Ballnastic* melalui permainan kotak telepon selama 16 kali latihan dan diawali pengambilan data *preetest* dan diakhiri pengambilan data *posttest*. Maka untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada deskripsi masing-masing data yang diuraikan dibawah ini:

1. Hasil *Pre-test* Menggiring bola (*dribbling*)

Sebelum dilaksanakan metode latihan *Ballnastic* dengan permainan kotak telepon maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil tes menggiring bola (*dribbling*) sebagai berikut :

Tabel 4.1 Analisis data keterampilan menggiring bola (*dribbling*)

| NO | Data Statistik | <i>Pre-Test</i> |
|----|---|-----------------|
| 1 | N (jumlah sampel) | 20 |
| 2 | Jumlah keseluruhan | 1120 |
| 3 | <i>Mean</i> (rata-rata) | 56 |
| 4 | <i>Maximum</i> (tertinggi) | 65 |
| 5 | <i>Minimum</i> (terendah) | 45 |
| 6 | <i>Variance</i> (variasi) | 36 |
| 7 | <i>Standar devision</i> (standar deviasi) | 6 |

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test* menggiring bola diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 20, dengan jumlah keseluruhan 1120, rata-rata 56, skor tertinggi 65, skor terendah 45, varian 36, standar deviasi 6.

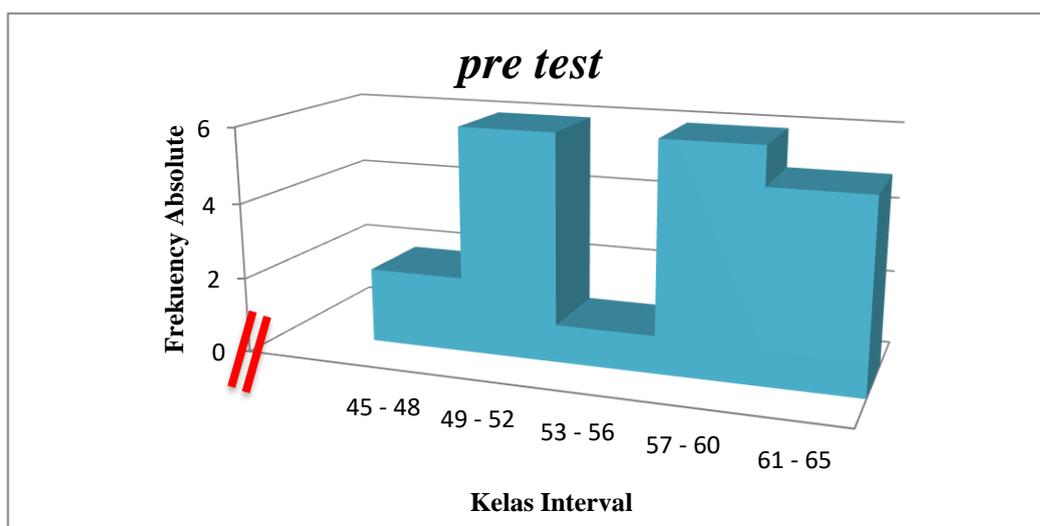
Analisis data yang tertuang dalam Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Pre-test* Menggiring Bola (*dribbling*)

| No | Kelas interval | Frequency absolute | Frequency relative |
|----|----------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 45 – 48 | 2 | 10 % |
| 2 | 49 – 52 | 6 | 30 % |
| 3 | 53 – 56 | 1 | 5 % |
| 4 | 57 – 60 | 6 | 30 % |
| 5 | 61 – 65 | 5 | 25 % |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 10% dengan rentang 45 – 48. 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 30 % dengan rentangan interval 49 – 52. 1 orang sampel dengan frekuensi 5% dengan rentangan interval 53 – 56. 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 30% dengan rentangan interval 57 – 60. Dan 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan rentangan interval 61 – 65.

Grafik 4.1 Histogram distribusi frekuensi data *pre – test*



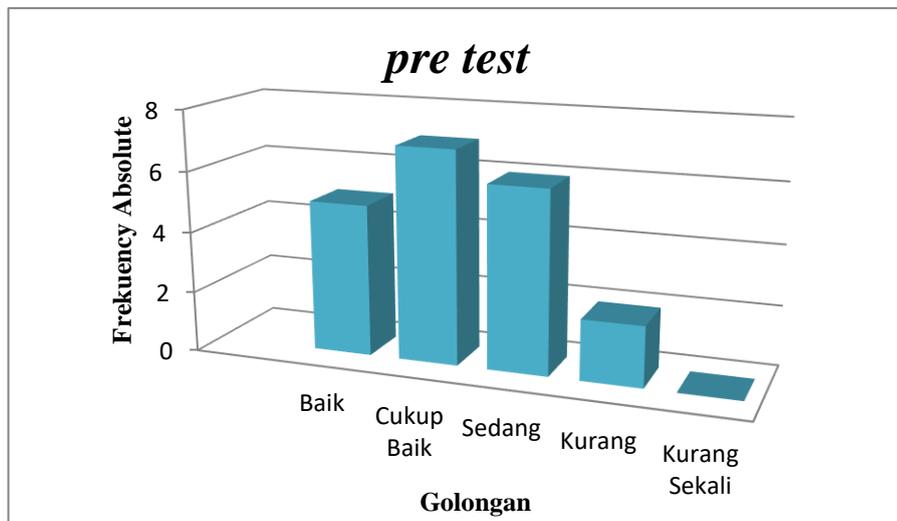
Tabel 4.3 Norma *Pre – Test* (tes awal) Menggiring Bola (*dribbling*)

| Golongan | Nilai keterampilan | frekuensi | persentasi |
|---------------|--------------------|-----------|--------------|
| Baik | 61 – keatas | 5 | 25 % |
| Cukup baik | 53 – 60 | 7 | 35 % |
| Sedang | 46 – 52 | 6 | 30 % |
| Kurang | 37 – 45 | 2 | 10 % |
| Kurang sekali | < 36 | 0 | 0 % |
| | Jumlah | 20 | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas, dari 20 orang sampel penelitian yang melakukan *pre – test* menggiring bola (*dribbling*), diperoleh 5 orang (25 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 7 orang (35 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 6 orang (30 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 2 (10 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali. Dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa pemain

sekolah sepak bola woner 2012 kelompok usia 15 tahun rata-rata memiliki keterampilan *dribbling* pada golongan cukup baik.

untuk lebih jelasnya tertera pada grafik berikut :



Grafik 4.2 grafik histogram *pre – test* (tes awal) menggiring bola (*dribbling*)

2. Hasil *Post-test* Menggiring bola (*dribbling*)

Setelah diberikan perlakuan latihan *ballnastic* sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post – test* (tes akhir). *Post- test* menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan 20 orang sampel diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 68, skor terendah 48 dengan rata-rata 61, varian 29,48, standar deviasi 5,43. Analisis hasil *post – test* menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Analisis data keterampilan menggiring bola (*dribbling*)

| No | Statistik | Post – test |
|----|---|-------------|
| 1 | N (jumlah sampel) | 20 |
| 2 | Jumlah keseluruhan | 1220 |
| 3 | <i>Mean</i> (rata-rata) | 61 |
| 4 | <i>Maximum</i> (tertinggi) | 68 |
| 5 | <i>Minimum</i> (terendah) | 48 |
| 6 | <i>Variance</i> (variasi) | 29,48 |
| 7 | <i>Standar devision</i> (standar devisiasi) | 5,43 |

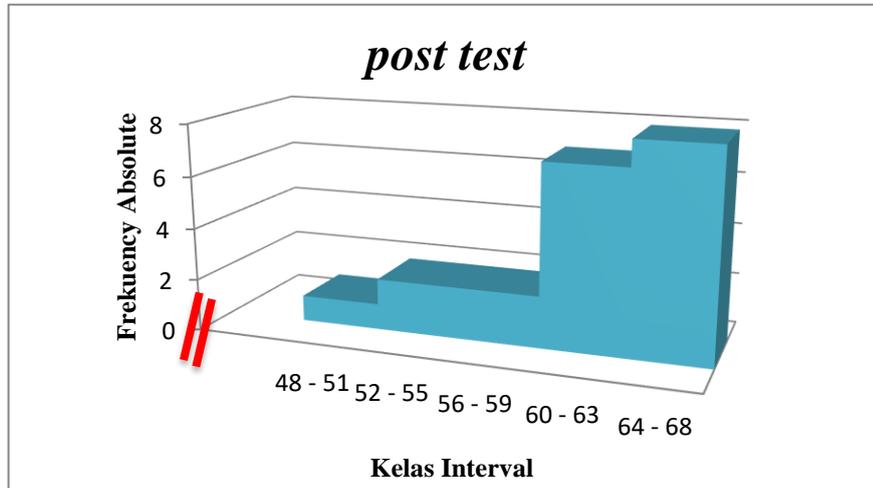
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi *Post – test* Menggiring Bola (*dribbling*)

| No | Kelas interval | Frequency absolute | Frequency relative |
|----|----------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 48 – 51 | 1 | 5 % |
| 2 | 52 – 55 | 2 | 10 % |
| 3 | 56 – 59 | 2 | 10 % |
| 4 | 60 – 63 | 7 | 35 % |
| 5 | 64 – 68 | 8 | 40 % |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 5% dengan rentang 48 – 51. 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 10 % dengan rentangan interval 52 – 55. 2

orang sampel dengan frekuensi 10% dengan rentangan interval 56 – 59 . 7 orang sampel memiliki frekuensi relative 35 % dengan rentangan interval 60 – 63. Dan 8 orang sampel memiliki frekuensi relative 40 % dengan rentangan interval 64 – 68.

Grafik 4.3 Histogram distribusi frekuensi data *post – test* (tes akhir).

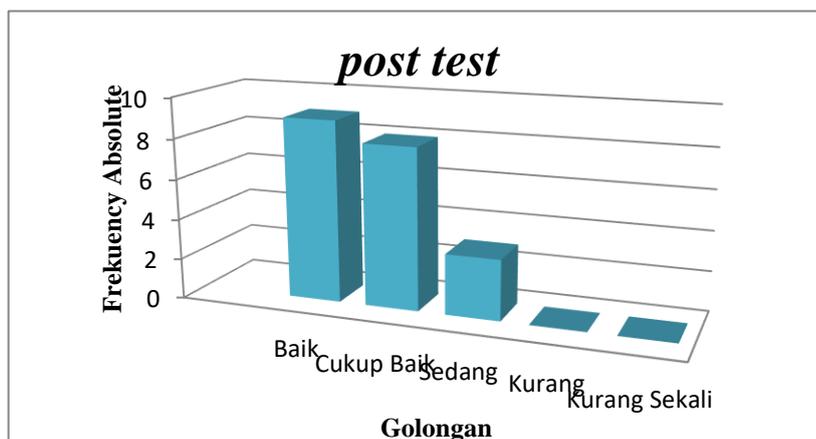


Tabel 4.6 norma *post – test* (tes akhir) Menggiring Bola (*dribbling*)

| Golongan | Nilai keterampilan | Frekuensi | Persentasi |
|---------------|--------------------|-----------|------------|
| Baik | 61 – keatas | 9 | 45 % |
| Cukup baik | 53 – 60 | 8 | 40 % |
| Sedang | 46 – 52 | 3 | 15 % |
| Kurang | 37 – 45 | 0 | 0 % |
| Kurang sekali | < 36 | 0 | 0 % |
| | Jumlah | 20 | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas, dari 20 orang sampel penelitian yang melakukan *post – test* menggiring bola (*dribbling*), diperoleh 9 orang (45 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 8 orang (40 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 3 orang (15 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 0 (0 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali. Dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa pemain sekolah sepak bola woner 2012 kelompok usia 15 tahun rata-rata memiliki keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada golongan baik.

Untuk lebih jelasnya tertera pada gambar berikut :



Grafik 4.4 grafik histogram *post – test* (tes akhir) menggiring bola (*dribbling*)

4.2 Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *ballnastic* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel 4.7 sebagai berikut :

Tabel 4.7 uji normalitas

| Varibel | L_{hitung} | L_{tabel} | Keterangan |
|---|--------------|-------------|----------------------|
| Hasil <i>pre-test</i> menggiring bola (<i>dribbling</i>) | 0,1486 | 0,190 | Berdistribusi normal |
| Hasil <i>post-test</i> menggiring bola (<i>dribbling</i>) | 0,1254 | 0,190 | Berdistribusi normal |

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil *pre-test* menggiring bola (*dribbling*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1486 dan L_{tabel} 0,190. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* menggiring bola (*dribbling*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* menggiring bola (*dribbling*) menghasilkan L_{hitung} 0,1254 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* menggiring bola (*dribbling*) adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh di analisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *ballnastic* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai varibel terikat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,94 dan t_{tabel} sebesar 1,792. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$

Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Untuk t_{tabel} , $db = n - 1$

Hipotesis yang di uji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

H_a : terdapat pengaruh latihan *ballnastic* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (KU) 15 tahun. Taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis

| | t_{hitung} | t_{tabel} | Keterangan |
|----------------|--------------|-------------|----------------|
| Hasil analisis | 7,94 | 1,792 | H_a diterima |

PEMBAHASAN

Latihan secara umum dapat diartikan suatu kegiatan atau aktivitas dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Dengan latihan yang terprogram dan sistematis dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *ballnastic* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Dikarenakan menggiring bola sangat mempengaruhi keberhasilan suatu permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil *pre-test* menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sekolah sepak bola woner 2012 kelompok usia (KU) 15 tahun ternyata memang terdapat masalah dalam permainan khususnya teknik menggiring bola (*dribbling*). Dimana rata-rata hasil tes mereka pada golongan “cukup baik” berdasarkan norma. Adapun hasil pengambilan data *pre-test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan t_{hitung} sebesar **0,1486** dan t_{tabel} sebesar **0,190**. Ini berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* menggiring bola (*dribbling*) adalah berdistribusi normal. Dari 20 orang sampel penelitian yang melakukan *pre - test* menggiring bola (*dribbling*), diperoleh 5 orang (25 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 7 orang (35 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 6 orang (30 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 2 (10 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali.

Setelah dilaksanakan penelitian yang di akhiri dengan pengambilan data *post-test* menggiring bola (*dribbling*). Maka di dapat hasil peningkatan yang bermacam-macam oleh setiap indivinya. Terlihat bahwa data hasil *post-test* menggiring bola (*dribbling*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan t_{hitung} sebesar **0,1254** dan t_{tabel} sebesar **0,190**. Ini berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* menggiring bola (*dribbling*) adalah berdistribusi normal. Dari 20 orang sampel penelitian yang melakukan *post - test* menggiring bola (*dribbling*), diperoleh 9 orang (45 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 8 orang (40 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 3 orang (15 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 0 (0 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali. Dilihat dari hasil *pree-test* dan *post-test* menggiring bola (*dribbling*) terjadi peningkatan sebanyak 18 pemain. Dan 2 pemain tidak mengalami peningkatan, Itu dikarenakan 2 pemain tersebut kurangnya keseriusan dan kurangnya motivasi dalam berlatih serta beberapa kali berhalangan hadir saat penelitian. Dari 18 pemain yang mengalami peningkatan itu dikarenakan penelitian berjalan dengan lancar dan berjalan sesuai program latihan yang telah dibuat. Testee yang mengalami peningkatan yang signifikan salah satunya Dimas Saputra dari data *pree-test* sebesar 22,1” dan data *post-test* sebesar 17,6” sehingga dapat dilihat bahwa testee memiliki keterampilan *dribbling* yang baik setelah diberikan latihan *ballnastic* dengan permainan kotak telepon.

Setelah melakukan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T. Berdasarkan hasil analisis uji T menghasilkan t_{hitung} sebesar **7,94** dan t_{tabel} sebesar **1,792**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ballnastic* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada pemain sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (KU) 15 tahun.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan *ballnastic* terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun dengan hasil ($t_{hitung} 7,94 > t_{tabel} 1,792$), maka H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pemain sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 15 tahun disarankan untuk lebih memotivasi diri dalam mengikuti latihan dan menambah jam untuk berlatih di luar jadwal latihan sekolah sepak bola Woner 2012 di rumah masing – masing guna untuk meningkatkan kemampuan setiap individu.
2. Kepada pelatih, disarankan memperhatikan kemampuan teknik pemain dengan memberikan latihan yang terprogram dan bervariasi agar pemain memiliki antusias dan motivasi yang tinggi dalam latihan sehingga tidak menimbulkan kejenuhan.
3. Bagi peneliti yang akan datang, perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Olahraga*. Pamulang:Ilmu
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2015. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Bachtiar, Puguh. Gatot Darmawan. 2019. Penerapan Permainan Ballnastic Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 07. Nomor 03
- Fleck dan Quinn, 2007. *Panduan Sepak bola Andal*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi,
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku pintar sepak bola*. Jakarta. Anugrah Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. SukaMitra Kompetensi.
- High Performance Unit PSSI: Danurwinda, dkk. 2017. *Buku Kurikulum Sepakbola Indonesia*. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Jakarta Selatan.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan dan Keterampilan*

- Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten.
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. DaharaPrize.Semarang.
- Sucipto. 2015. *Pendekatan Taktis Dalam pembelajaran Permainan Sepakbola*. CV. Bintang Warliartika. Bandung.
- Soekatamsi. 1992. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: TigaSerangkai
- Surohuddin. Moh Andik.2013. Pengaruh Latihan *ballnastic* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-18 Tahun Studi Pada SSB Bima Amora Mengganti Gresik. *Jurnal Mahasiwa, Universitas Surabaya*. Volume 1.
- Nomor Sneyer, 1988, *Sepak Bola Latihan dan Strategi Permainan*. Rosda Jaya Putra, Jakarta.
- Syarifuddin, Muhadi, 1992 *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang